



Pratos Principais Peixe e Marisco

Salmão em Unilateral com Puré de Batata

① 15 min.

Fácil

€ Moderado

X 4 doses

Ingredientes

400 g de salmão 125 g de puré de batata instantâneo 3 dl de sumo de laranja 20 g de cebolinho sal q.b. pimenta q.b. azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	331,7 kcal	17%*
Proteínas	17,3 g	35%*
Lípidos	23,4 g	33%*
Hidratos de Carbono	12,8 g	5%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- 1 Siga as instruções da embalagem de puré de batata, quando pronto acrescente o cebolinho picado envolva bem, rectifique os temperos com sal e pimenta.
- 2 Numa frigideira antiaderente, bem quente e com um fio de azeite, salteie o salmão de um lado e do outro, deixando o seu interior mal passado.
- Retire do lume e reserve. Tempere com sal e pimenta.
- Sirva o salmão com o puré cremoso de laranja e cebolinho.